



Утверждаю

Директор Н/Ш - Д/С Д.Абдрашитова
Низаметдинова З.Р.

Возраст 7-11 лет																		
№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г				Ккал	Витамины, мг			Дата:				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Ca	Mg	Fe	P				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
1.	Каша пшеничная молочная вязкая	180	7,47	10,53	33,75	259,20	0,16	0,48	48,42		113,40	44,10	1,17	166,50				
2	Запеканка из творога 9% со сгущенным молоком	90	14,26	8,44	15,02	181,28	0,02	0,22			150,24	21,54	0,28					
3	Чай фруктовый "Шиповник"	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00			11,09	2,96	0,57					
4	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55					
Всего за завтрак		520,00	31,78	19,87	102,32	680,48	0,21	80,72	48,42		284,73	75,60	2,57	166,50				
Обед																		
1.	Салат Мозайка	50	1,81	3,83	5,81	65,24												
2.	Ежики куриные 70	70	10,70	4,20	8,20	114,50												
3.	Свекла тушеная	130	7,60	7,21	11,36	140,40												
4.	Напиток чайный "Витаминный"	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00			11,09	2,96	0,57					
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55					
Всего за обед		500	30,16	16,14	78,92	560,14	0,03	80,02	0,00		21,09	9,96	1,12	0,00				
Всего за день			61,94	36,01	181,24	1240,62	0,23	160,73	48,42		305,82	85,56	3,69	166,50				